

·学校体育·

## 核心素养培育背景下“乐动会”体育课堂建构

于素梅

(中国教育科学研究院, 北京 100088)

**摘要:** 在核心素养培育背景下分析了传统体育课堂存在的问题, 探讨了培育核心素养对体育课堂提出的新要求, 重点研究了与培育核心素养相符合的“乐动会”体育课堂建构。研究提出: 传统体育课堂重教轻学、目标空泛, “一刀切”和“大统一”的组织形式容易造成学生被动学习, 很难掌握终身体育所需的运动技能。核心素养的培育对体育课堂提出了观念转变、目标聚焦、内容衔接、组织灵活的新要求。建构“乐动会”体育课堂, 不仅能够使学生参与学习的态度、行为发生转变, 而且学习的结果也将产生实质性改变。建构“乐动会”体育课堂所体现出的是学生能够在体育课上乐在其中、少等多动、“五会”分层, 有利于提高体育课堂教学质量, 有效培育学生体育学科核心素养。

**关键词:** 学校体育; 核心素养; “乐动会”体育课堂; 体育教学

**中图分类号:** G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2018)02-0063-05

### The building of HSA physical education classrooms under the background of core attainment cultivation

YU Su-mei

(National Institute of Educational Sciences, Beijing 100088, China)

**Abstract:** Under the background of core attainment cultivation, the author analyzed the issue about traditional physical education classrooms cultivating students' physical education disciplinary core attainments, probed into new requirements put forward by cultivating core attainments for physical education classrooms, mainly studied the building of HSA (happiness, sports, ability) physical education classrooms consistent with cultivating core attainments. The author pointed out that traditional physical education classrooms value teaching more than learning, having unspecific objectives, its leveled and unified organization form tends to cause students passive learning, making it difficult for students to master sports skills needed for lifetime sports. Core attainment cultivation puts forward new requirements for conception changing, object focusing, content connection and organization flexibility. Building HSA physical education classrooms not only can change student's attitudes toward and behaviors of learning participation, but also will change learning results substantively. What building HSA physical education classrooms embodies is that students can enjoy learning and be more active and focused in a physical education classroom, which is conducive to enhancing physical education classroom teaching quality, effectively cultivating students' physical education disciplinary core attainments.

**Key words:** school physical education; core attainments; HSA physical education classroom; physical education teaching

体育学科三维度六要素核心素养的培育, 体育课堂是主阵地<sup>[1]</sup>。传统体育课堂中重教轻学观念、目标设置空泛、组织一刀切等问题影响学生的体育学习兴趣, 不利于学生运动技能的掌握, 从而导致学生体育学科

核心素养难以形成。本研究从分析传统体育课堂存在问题开始, 对体育课堂提出新要求, 提出建构“乐动会”体育课堂的必要性, 分析“乐动会”体育课堂的特点及呈现形式。“乐动会”体育课堂的建构, 是以新

收稿日期: 2018-03-05

基金项目: 全国教育科学规划项目(国家一般)(BLA160067)。

作者简介: 于素梅(1969-), 女, 研究员, 博士, 研究方向: 学校体育、体育教学。E-mail: zkysm2004@126.com

时代为背景对以核心素养培育为主导的体育课程深化改革做出的回应。

## 1 传统体育课堂培育核心素养的问题

在核心素养培育背景下反思传统体育课堂时不难发现,无论是教学观念、教学目标设置,还是课堂教学组织或是体育课堂教学结果的呈现上都与体育学科核心素养培育不够吻合。

### 1.1 重教轻学观念之偏差

长期以来,体育课堂以教为主,即重教轻学现象较为突出。有的甚至从教师备课环节就已经有所体现。有的教师在备课的时候,考虑更多的是“我怎么教”“做什么示范、怎么做示范”“讲什么、如何讲”等,而缺乏结合学生需求来考虑学生如何学、如何听讲、如何观察示范。重教轻学观念不利于学生的学,不利于培育学生体育学科核心素养。如培养学生的体育情感,学生未能激发起对体育强烈的兴趣,就很难对体育产生情感,也就难以积极参与。

### 1.2 体育教学目标设置空泛之影响

任何一节体育课,无论是何种内容,都会基于学情等设置教学目标(或学习目标),但通过大量分析体育课教案中的目标表述来看,多数技能目标都存在一个突出问题,即目标表述较为空泛,不够具体,缺乏可操作性,更难以评价目标达成情况。这种空泛的目标设置,直接影响着核心素养的准确培育,如运动技能目标,多数采用了初步掌握或进一步提高某项技术的表述方法,这类表述很难分清技术学到什么情况是达到初步掌握了或进一步提高了。而体育学科核心素养包含的六大要素,无论是体育情感、体育品格,还是运动能力、运动习惯,或是健康知识、健康行为,都应该是具体的、可视的,也应该是能测的、可评的。基于此,体育教学目标设置空泛问题需要得到及时解决。

### 1.3 练习活动“一刀切”“大统一”之被动

在体育课的各项练习活动中,我们希望看到的是能够基于学生的实际情况,体现个性化的练习。但长期对体育课堂的观察发现,多数体育课堂都存在练习活动“一刀切”“大统一”现象,表现出的是无论学生处于何种水平和能力基础,所有学生都按照教师安排的统一活动方式进行练习。显然,学生基础不同,“一刀切”“大统一”的练习不利于学生的提高,也难以体现课程基本理念提出的让每一个学生受益的要求,同样也不利于培育学生体育学科核心素养。

### 1.4 终身体育运动技能未掌握之遗憾

《教育办公厅关于在义务教育阶段中小学实施“体育、艺术2+1项目”的通知》中明确提出,学生

初中毕业以后要能够掌握两项运动技能和一项艺术特长<sup>[2]</sup>。但通过大量的实地调研获悉多数学生并未掌握两项运动技能。究其原因,主要在于学的项目太多,田径、体操、武术、三大球、三小球、民族民间传统项目、新兴项目等样样都学,体育课的时间是有限的,项目学多了就难以学精、学通。还有就是简单重复率较高,同一项内容的学习缺乏衔接性、延续性。如篮球,小学学运球,初中高中学运球,到了大学依然是从运球学起。

## 2 培育核心素养对体育课堂提出新要求

从学生体育学科核心素养培育的角度看体育课堂,不仅需要转变传统体育教学观念,更加聚焦体育教学目标,还要充分考虑各学段体育教学内容的衔接性、分配合理性,更要使课堂变得更加灵活,体现学生学习的自主性。

### 2.1 体育教学观念需要转变

上好体育课,组织好课堂教学活动,主要目的是为了学生的全面发展,循序渐进地培育学生体育学科核心素养,而不仅仅是掌握一定的运动技能或提高体能素质水平。因此,体育教学观念需要转变,除了关注点从教师的教向为了学生更好地学转变,还要考虑核心素养完整体系的培育。具体而言,就是既要重视学生的学,也要把握学科核心素养全面培育所需要的有效的教。这对体育教师来讲无疑是一种新挑战,是进一步深化体育课程与教学改革需要把握的重点和难点问题。

### 2.2 体育教学目标需要更加聚焦

提高体育教学质量,教学目标不仅要具体,而且要可操作、可评价。要求让教学目标或学习目标变得更加聚焦,尤其是目标具体内容的表述方式需要更贴近核心素养培育。这里的更加聚焦重点指向围绕核心素养培育阶段性要求。脱离核心素养培育的目标设置,有可能会偏离课程教学改革方向。核心素养培育是现在与未来教育改革重点,也是体育课程教学改革的方向标,假如目标设置远离核心素养培育关键要素及相应要求,体育教学目标的设置与达成效果就有可能脱离实际。因此,需要设置聚焦在核心素养培育上的目标内容。这里需要说明的是,体育教学目标(或学习目标)更为聚焦,并不代表着完全否定原来的目标维度,而只是使核心素养培育在目标中得以体现。

### 2.3 体育教学内容需要有效衔接

体育学科核心素养在运动实践和健康促进两大维度中都对知识技能、行为习惯有着明确的指向性。因此,为了有利于培育学生的体育学科核心素养,在大

中小学体育教学内容的确立上既要考虑学生发展所需的必要性、各内容在各阶段的规定性，还要注重学习过程与结果评价的对应性，尽可能消除蜻蜓点水和低级重复问题。其主要目的能够让学生掌握运动实践的能力和促进健康的本领，从而更好地促进学生身心全面发展。需要进一步强调的是，在体现内容衔接性的时候，内容分配的依据要十分明确，理清各项内容的功能价值、难易程度、适宜学段等；把握学生兴趣爱好、身心发展与认知特点、动作发展特点、运动技能形成规律、全面发展需求等；结合区域特点和本校场地器材、师资队伍、传统项目等多元因素。

#### 2.4 体育教学组织需要体现灵活

体育新课程改革进入深化阶段，体育学科核心素养的培育需要体现知识、能力与态度的高度统一，而组织方式方法的灵活多样性，对准确落实好新时期课程改革与素养培育的具体要求十分关键。那么，灵活性如何体现？严与活的度怎么把握？不搞“一刀切”“大统一”是做好体育教学组织灵活的底线。有差异的学生在练习活动中有区别对待，这是第二个值得认真考虑的问题。无论学生是否具有差异性，都要能够不失时机地给学生一定的学练自主性，充分发挥学生学习的主动性，这是体现组织灵活性的最重要方面。然而，灵活组织课堂教学需要解决一个难题——能力，即教师的教育教学能力和学生的自我学习与管理能力。因此，要真正能够体现出组织灵活，师生的能力培养与提升问题不容忽视。

### 3 “乐动会”体育课堂建构

传统体育课堂不利于学生体育学科核心素养的培育，建立“乐动会”体育课堂不仅能够在一定程度上实现体育教学的形神兼备，更有利于强化三维六要素体育学科核心素养的培育，更充分地发挥体育课堂的功能价值。

#### 3.1 体育课堂“乐动会”的要义

1)乐：参与学习的态度发生了根本性转变。

何为乐？有哪些具体表现？最根本的转变在哪里？乐，是感到快乐、享受。学生参与体育学习的乐，主要表现在学习态度上发生明显变化，体现在学习表现更积极主动。从表情上来看，能够观察到学习者流露出喜悦心情，或是成功体验、团队合作后的愉悦，甚至发出爽朗的笑声或庆祝比赛胜利的欢呼声。体育课上要追求让每一个学生都能感悟到运动之“乐”、享受参与之“乐”。

2)动：参与学习的行为发生了结构性变革。

何为动？有哪些具体表现？发生了哪些结构性变

革？体育课上的动应有一个结构性的变化，如果过去谈及动的时候，多指运动、活动，练习是动的结构核心。但这里所说的动，一定是动脑与动体的统一，是由两条主线交织而成的立体的动。突出体育课上的动脑，包括对学习内容的深入思考，甚至是创新思想，而不仅仅是动体。所以，这里的动会发生结构性的变革，不再单单指动体，动体也要涵盖准确、科学、合理、有效、安全等方面。动聚焦在动的要更全面、动的要更科学、动的要更合理、动的要更有效。

3)会：参与学习的结果发生了实质性改变。

何为会？有哪些具体表现？学习结果上发生哪些实质性改变？所谓会，可以理解为知了、懂了、能了，即发生了从不知到知、从不懂到懂、从不能到能的质的改变。体育学习的会与其他学科学习的会还存在一定的区别，因为，体育这个学科的知识多属于操作性知识，学习环境比较特殊，学习形式差异较大，因此，体育学习的会既不像其他学科那样会读、会背、会写，也不像体育学科过去考核方式会做技术动作，而是基于学生全面发展的会。总体上来说，包含会说、会做、会用、会学、会做人即5个层面立体的会<sup>[9]</sup>。

#### 3.2 体育课堂“乐动会”的缺失

在新时代用全面发展的眼光看体育，从核心素养培育的视角看体育，在注重体育课教学质量提升的情况下看体育，需要找到更好地更精准地把握体育课的关键要素。当从乐、动、会3个要素来审视传统体育课堂的时候，发现存在不到位、不完备和不清晰现象。

1)体育课“乐”的缺失。

体育课上“乐”不是唯一目的，但不可或缺。《义务教育体育与健康课程标准》(2011版)课程基本理念第2条“激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯”中明确提出：“体育与健康课程强调在课程目标的确定、教学内容和教学方法的选择与运用方面，注重与学生的学习和生活经验相联系，引导学生体验运动乐趣，提高学生体育与健康学习动机水平。”<sup>[10]</sup>其中，“引导学生体验运动乐趣”等于给体育课提出了明确的“乐”的要求。长期以来，体育课上“乐”的体现并非完全没有，而是存在一定的缺失，尤其是乐的深度不够，还有的是走进了简单的为乐而乐的形式化误区。例如，通过增加游戏的方式激发学生的兴趣，却未能全面考虑游戏的教育性、健身性等重要功能，而只是紧紧盯在了趣味性上。还有就是，学生体验运动的乐趣未考虑其长期性，只是暂时的让学生接触一下，未能从长远考虑让学生真正的爱上体育，即乐的程度不够。游戏组织，除了让学生体验游戏本身给他们带来的乐趣，更重要的是让学生通过参与享受到运动之乐，

这种快乐可能源于游戏取得胜利后的成就感,体验到同伴互助的享受感,历经挑战克服困难完成任务的轻松感等。因此,要能够在体育课上让学生有“乐在其中”的真实感受。应祛除一切不真实的、不彻底的、不深入的形式化的虚假或浅层之乐。

### 2) 体育课“动”得不到位。

体育课尤其是室外组织的课,一个最大的特点:学生是在“动”中完成一个个学习任务。过去老师们常遵循精讲多练的原则争取学生在课堂上有更多的运动时间。但通过对大量课堂的观察获悉,有的课上老师并没有多讲,依然会存在学生动得不够或不到位现象。《义务教育体育与健康课程标准》(2011版)中对课程性质做如下表述:“体育与健康课程是以身体练习为主要手段。”该课程具有实践性,且对实践性的表述集中在:“课程强调以身体练习为主要手段,通过体育与健康学习、体育锻炼以及行为养成,提高学生的体育与健康实践能力。”<sup>[4]</sup>可以看出,身体练习是“动”的主要方式。但是,通过可穿戴设备对体育课堂的心率和练习时间的监测发现,大多数体育课运动负荷偏低,练习密度相对较小,运动时长不足。除此之外,动得不到位还表现出动脑不够,很多课上老师的主导作用发挥较为充分,而学生的主体作用发挥有所欠缺,尤其表现在体育课上学生自主性不够。多数情况下,老师不向学生提出动脑以及如何动脑的要求。所以,动得不到位现象要尽可能避免。

### 3) 体育课“会”之模糊。

关于体育学习什么是会的问题,一直是大家关注的问题。有学者将运动项目划分为3大类,即会与不会有明显区别的项目、会与不会没有明显区别的项目、中间型项目等<sup>[5]</sup>。究竟什么是会,至今尚未有一个统一的、相对权威的判断方法。体育课程实施用到会的地方有很多,例如,老师们要做单元计划,衡量是否要转入下一个单元学习,需要依据前一个单元的内容学生是否学会了。而且,在确立单元长度的时候,也要看某项内容的学习学生需要几个课时能够学会。这里的“会”用什么来判断?目前,多数是老师们凭经验确定的。如果不能精准地对什么是会做出判断,不仅单元计划难以精准设计,而且学生运动技能的掌握也难以准确评判。况且,体育学习的会不仅要会技能,还要掌握一定的学习方法,更要学会如何做人。要能从学生全面发展的角度综合看会与不会。除此之外,一些体育课教案中教学目标的表述,有的用初步掌握什么,有的表述为进一步提高某项技术,这样的表述都不是最清晰、最具体的方式,因为从目标表述上看不出什么是会,无论是初步掌握还是进一步提高,都

难以评判会与不会以及会的程度,那么,一节课结束以后,教学目标是否达成难以做出准确判断。要提高教学质量,不消除对会的模糊判断,质量是否有所改善也难以确定。

### 3.3 体育课堂“乐动会”的建构

体育课不能单纯追求乐、动、会中的任何单一因素,那样会使学科趋于片面化,如只追求乐,有可能体育课上成为快乐而快乐的游戏课;只追求动,有可能将体育课偏离学科轨道,上成大密度、大强度的训练课;只追求会,不考虑乐与动,立体化“五会”的结果就难以呈现。尤其是仅仅将会的目标指向掌握运动技能方面,这样的会就更接近于运动员的专项技能训练课。因此,单一因素体现的体育课是不完整的体育课,也是脱离课程总体目标的体育课。只有乐、动、会三者有机整合后,基于不同学段不同年级学生的特点和课堂的内容安排,把握好乐、动、会才能上出符合学生发展需求的体育课。

“乐动会”体育课不是推翻而是对原有课堂的补充和完善,更聚焦于以学生的发展为中心,围绕体育教学质量的提高而做出的适宜的调整。站在乐、动、会视角希望看到学生在体育课上能够乐在其中、少等多动、“五会”分层。

#### 1) 乐在其中:体育情感培育的前提。

体育学科核心素养维度之一就是体育精神的培育,包含体育情感和体育品格<sup>[6]</sup>,其中,体育情感的培养至关重要,但一个最为关键的问题就是能够让学生产生对体育的兴趣,变得更加热爱体育锻炼。在《教育漫画》一书中,约翰·洛克<sup>[7]</sup>曾经这么说过:“让学生对要学习的东西产生兴趣,为之吸引,这样他们自然就会去发奋努力。”因此,是否乐在其中了,最为关键的看是否激发了兴趣。常言说:兴趣是最好的老师。学生如果能够对体育学习产生兴趣,老师的传授工作会变得轻松且容易得多。当然,运动技能的掌握,学生只要有一定的体能素质基础,通过反复多次的练习,或许就能掌握某项技能。而产生兴趣比掌握运动技能更难,难就难在兴趣的产生是有条件的。人格心理学家阿尔波特(Allport)认为人类有一种“自主性功能”,即兴趣,兴趣是感情状态,而且处于动机的最深水平,它可以驱策人去行动。可以看出自主性、情感活动、专心、审思等与兴趣和兴趣的产生密不可分。在这种情况下,再回过头来看体育课上能否真正地体现出学生的体育学习是否达到了“乐在其中”,就不是简单的一个随意选择游戏所能达到的问题了。产生兴趣是心理层面的教育和引导,老师们要能够深刻领悟兴趣的产生条件和把握兴趣产生过程中引导的价值。

2)少等多动：技能体能提高的保障。

体育课程的实施过程也是学生不断掌握运动技能，改善体能的过程，而无论是技能的形成，还是体能的提高，“动”成了最为关键的因素。技能和体能的提高程度，与学生在体育课上动多动少有关，也与动的优劣有关。我们希望看到体育课堂“少等多动”的学习状态，而不是大量的时间用于运动以外的其他事情上。美国提出体育课上要有50%以上的时间用于学生练习，重庆市提出上好体育课要把握3个50%，其中一个就是一节课要有50%以上的时间用于学生练习，有研究强调提高体育课的练习密度等<sup>[8]</sup>，都从不同的角度共同指向体育课上“动”的问题。因此，体育课上是否体现出了少等多动，是区别于传统体育课堂的关键，更是能否提高技能体能的必备条件。少等多动意味着少站多练，教学中解决不合理的“等”和“站”的问题，多动和多练就会变得容易实现。在传统体育课上会看到学生因观看展示而“等”，相互评价而“等”，领取器材而“等”，排队练习而“等”。“乐动会”体育课堂并不是不让学生展示、评价、领器材、排队，而是要减少不合理等待时间，因为少等多动是技能体能提高的有力保障。

3)“五会”分层：全面发展的体现。

体育课堂教学提出的会说、会做、会用、会学、会做人等“五会”，并非在一节课上要达到，而是在一个单元乃至一项运动学习过程中有层次、分步骤实施的过程。但是，教师上课心中要有“五会”理念，或许一个单元的第一节课仅仅达到了让学生能够说出动作名称或动作方法，仅仅体验了所学技术动作，尚未完成完整技术，也应该是合理的，因为运动技能的学习是要循序渐进的。要达到会用、会学、会做人，需要有更多体验和参与。因此，“五会”分层既意味着“五会”的形成是分步实施的，也体现出并非一节课全部达到的，还说明不同学段学生在学习的时候“五会”的难度是分级的。但无论形成上分步骤、难度上分级别，还是内容上分类型，“五会”所能呈现的是人的全面发展的体育教育结果。会说、会做是知识、技能层面，能够用语言和身体将所学知识、技能表达出来，通过这样的表达，可以看到学生从不知到知、从不能到能的学习结果的变化。会用，体现着学有所用，懂得和掌握了所学知识、技能的使用环境，要么生活中使用，如学了滚翻以后，懂得如何在即将摔倒的时候做出团身滚动的动作，加强自我保护，减少伤害。要

么比赛中使用，如学了篮球传接球以后，能够在篮球比赛中基于场上情况，灵活用不同的方式做出有变化的传球动作，提高传球的成功率。会学，是掌握了学习方法，有研究认为“要学会学习从来没有像今天这么重要”<sup>[9]</sup>。《义务教育体育与健康课程标准》基本理念第3条提出：“以学生的发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习”，意味着体育课上的一项很重要的任务就是让学生掌握学习方法。会做人，毋庸置疑是要贯彻落实党的新教育方针所提出的“要把立德树人作为教育的根本任务”。体育课堂不能忽视体育的育人功能，甚至还要强化它的教育价值。重视“会做人”的教育，最终指向更好地为国家培养全面发展的社会主义建设者和接班人。

本研究提出建构“乐动会”体育课堂，主要目的是想让体育课上得更为清晰和聚焦，老师能够明明白白地教，学生更能清清楚楚地学，学生体育学科核心素养的培育就更有着落。关于“乐动会”体育课堂学习方式及如何从乐、动、会3个维度评价体育课的优劣，有待后续研究。

#### 参考文献：

- [1] 于素梅. 学生体育学科核心素养培育的基本思路及多元路径[J]. 体育学刊, 2017, 24(5): 16-19.
- [2] 教育部办公厅关于在义务教育阶段中小学实施“体育、艺术2+1项目的通知”[Z]. 教体艺厅[2011]4号, 2011.
- [3] 于素梅. 上课的门道[M]. 北京: 教育科学出版社, 2017.
- [4] 中华人民共和国教育部. 《义务教育体育与健康标准》(2011版)[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [5] 董文梅, 毛振明. 基于“会能度”分类的运动技能学习过程规律研究[J]. 广州体育学院学报, 2008, 28(5): 115-117
- [6] 于素梅. 中国学生体育学科核心素养框架体系建构[J]. 体育学刊, 2017, 24(4): 5-9.
- [7] 约翰·洛克. 教育漫画[M]. 杨汉麟, 译. 北京: 人民教育出版社, 2006.
- [8] 王献英, 刘晋. 承上启下的体育单元教学计划[J]. 中国学校体育, 2017(6): 16-18.
- [9] 联合国教科文组织. 反思教育: 向“全球共同利益”的理念转变[M]. 北京: 教育科学出版社, 2017.